

وقد اضلحت اللغة الى البدء على عالية
عقدة صيغة - لتراجم الغلص بالثغور
للتصايد واول الى باشواتراو ثلثان
بزيد الداخلية - اعادة صياغة مشروع
للقوار - ومن المتوقع ان يشير فيه الى
تقارص النور بالبحر البوك ووجوه

وزير الإصلاح الزراعي
في اليمن الجنوبية

عقد في ١٦ - ٢٠ مسمر قرار
الزراعيين بمحمد سالم عكرشي وزيار
الجبرية والإصلاح الزراعي في
اليمن الجنوبية الشعبية .

وكان ذلك المنصب شاغرا منذ تشكيل
الحكومة الجديدة

جلسة الجمعية الأولى بالإنعقاد صباح
اليوم على التسليحة الخارجية والاجتماع
المالية التي تتخذها الحكومة الجنوبية
في جبل اللواتا الخفيفة .

وبكثرت وكالة نقل الجنوبية ان
البرقائل المسمومة في ايام هذا القرار
بعد ان بحث التغيير الذي قدمه ام
اندرو جيريوك وزير الخارجية واستمع
الى مقابلة التقرير في ١٥ نقلا في
مجلس نقابة الشعب .

واشنطن في ١١ - كاسي للاميرال
(ن.ك.ت) - تقي كورنيليو بوجنار
السفير البروماني في واشنطن احتمال ان
تكون زفارة الرئيس الامريكي نيكسون
المقبل لبرلماننا قد التارت غيب الاتحاد

ادع : مصباح

بعد نقاد الطليعة الأولى --
 طليعة جديدة
 التي قاتلهم المصطفى
 على نسخة من :
 البقايا
 دليل
 المؤسسات
 والشركات
 ١٩٦٩
 الذي يصدره
 الأمل في الاقتصاد
 المرجع المرفق في الكامل
 شاملاً أدق البيانات وأوفىها حسب آخر التشكيلات :
 أسماء المؤسسات والشركات وعناوينها وأرقام تليفونها.
 أسماء رؤسائها وأعضاء مجالس إدارتها.
 إنتاج وتخصص كل مؤسسة وشركة ونسبة وأوجه نشاطها.
 كل ما يدورك معرفته عن جميع المؤسسات والشركات ونوع التجهيزات والأجهزة.
 ١٧٦ صفحة - الثمن
 قبل نقاد الطليعة الثانية



● وفي الطريق.. قم بزيارة بروكسل
● وفي.. بروكسل

يوجد الزائر ما يروق له
تتظم رحلات يوميات
لجميع المدن الكبرى في أوروبا

طائرات
سابينا

SABENA
ON THE WORLD AIRLINES

القاهرة : شارع حريت ١٥ (ميدان التحرير) ت : ٥٧٦٩٤ - ٥٥٥٠
الاسكندرية : ٦ شارع طلعت حرب ت : ٧٤٥٦٤

المرتب - يارب - ٢٠٢٥ المصحف
المج العام

سنة فتنون
رجح وادعوك

٢٠٠٥ - فني

بين تاكل اليوم

الباب

★ القارة - المسارح والملاهى ★
 الصوت والغناء
 ★ مهر الحفيدة - نور السنيها ★
 نور هادي ٥ ٨١١٢٥٢
 ★ بالاس ٥ ٨٧٢١٦٦
 القصة

[illegible][illegible][illegible][illegible]

أزمة نقل تواجه ٧٠ مليون كتاب وكراسة!

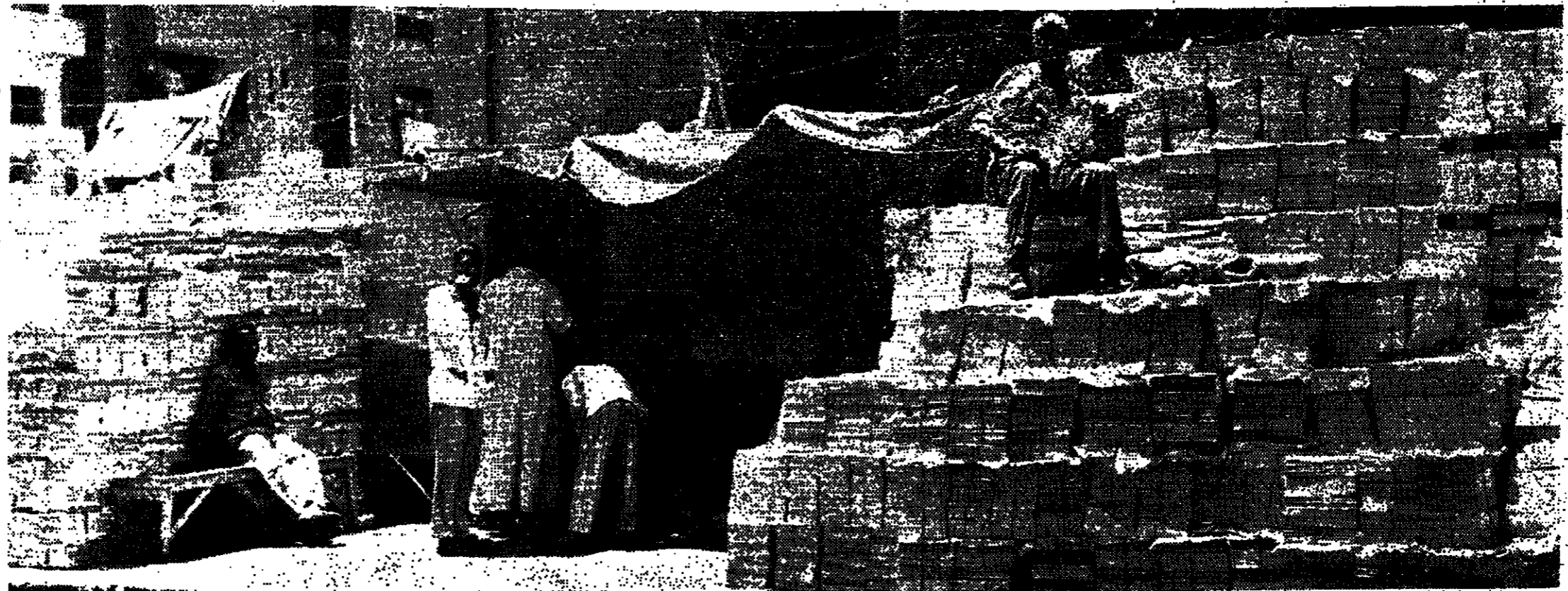
بمهمة نقل الكتب في المواعيد المحددة إلى كل مديرية التعليم -
وبالفعل عرضت إحدى الشركات في القطاع العام على مدير الخازن أن تتولى نقل الكتيبات كلها إلى جميع الجهات دون تفرقة في التكاليف مقابل مليون للكتاب ومليون للكراسة -
وحسب مدير شؤون الكتب تكاليف هذه العملية فوجد أنها تتكلف ٨٠ ألف جنيه وبذلك توفر ٢٠ ألف جنيه من المبالغ المرسدة لنقل الكتب في ميزانية مديريات التعليم -
وأعلن الرجل عن مازمة لدخول هذه العملية ..

وكانت مفاجأة غريبة: لم تتقدم للعملية شركة واحدة حتى شركة القطاع العام التي تقدمت بالعرض! -
تقدم لي فقط متعدد واحد اسمه ابنه ونفقوا تأمين ١٠٠ جنيه وكان سعر النقل الذي تقدم به مناسباً للغاية .. ولكن عندما طلبت رخص السيارات التي سوف يتم النقل عليها لم أجد عند الرجل سوى ٢ سيارات فقط مملوكة لابنه واثنين غيره .. ولم يتقدم المتعدد برخصة واحدة باسمه مما دفعني إلى التشكيك في الأمر فاكشفت بعد دراسة أن المتعدد كان قد ارتبط بعملية نقل كتب للوزارة قبل ذلك وسقطت منه سيارة بصحبتها كاملة في تركة وحتى الآن ما تزال الآن لغيره ١٩٩٠ جنيه ..

وفي ضوء هذه الظروف للمتعدد الوحيد الذي تقدم لعملية نقل الكتب كان لابد من صرف التشر من الرباط به ..

وبقي على أجهزة الخازن ومتدوبي مديريات التعليم أن يتبدل جهداً مضاعفاً في إيصال الكتب إلى مدارسها قبل أول سبتمبر القادم - وهي تصر على تحقيق ذلك الهيف ..

ومشكلة النقل تكاد تتحدي كل قدراتها .. وتضيق اليدها جهودها المبذولة جهداً جديداً لابد منه حتى لاتصل إلى طريق مسدود ..

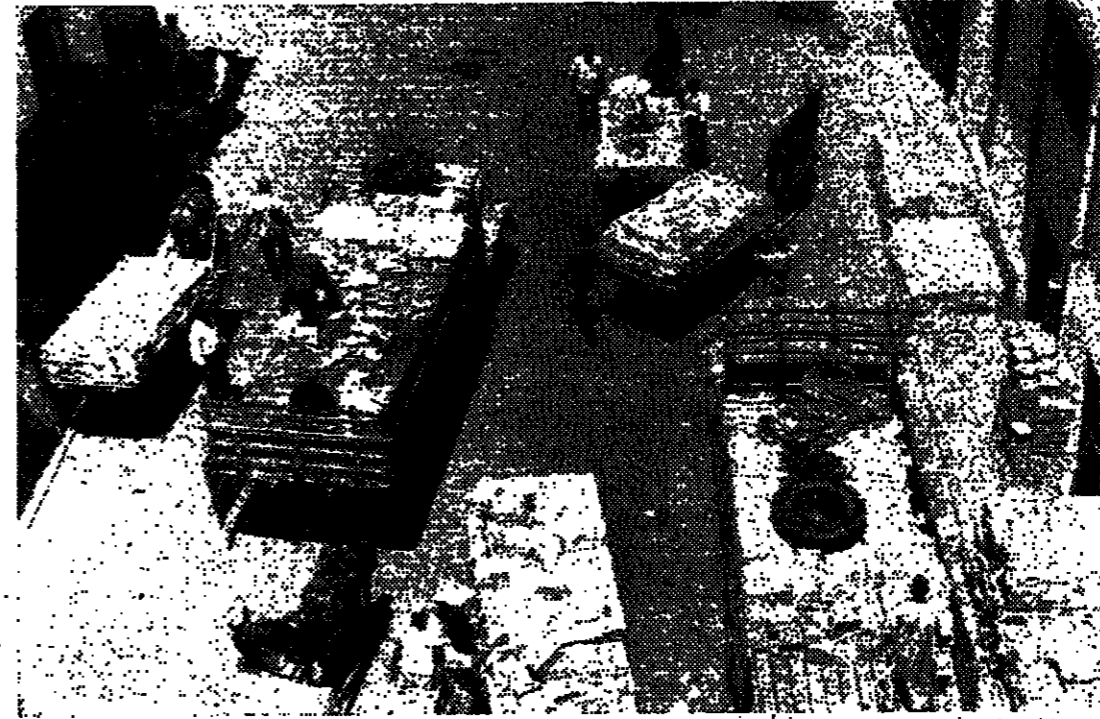


نقل من المكتب على الرصيف خارج مبنى الخازن ومكتبه إحدى مديريات التعليم فوقها لعدة أيام في انتظار وسيلة لنقلها .. ان الحركة على الأرصفة جعلت من الممكن أن يجد صاحب مكتبه مجهول كشكا سرياً من الاضباب لخصتها (تصوير: قحى حسين)

كل يوم جديد يتراكم على الأرصفة ٥٠ ألف كتاب فوق مائتات في الأيام السابقة كيف تعمل الخازن منذ بداية اجازة الصيف لمواجهة عام دراسي يبدأ قبل موعده بأسبوعين



من اليسار إلى اليمين: محمد السيد، أحمد السيد، محمد السيد، محمد السيد



لوريات ومربيات كرو تحاول نقل ٥٠ مليون كتاب و ٢٥ مليون كراسة إلى ٢٨ مديرية تعليمية - لا يجرى ان تحويل النقل بصورة يومية لكن مفاوضات منها يزيد - ٣٠ سيارة كل يوم

تحتوي ٢٩ مطبوعة ..
لتم - لا مرة - المتاحد
ين في شهر مارس الماضي
وقت يمكن من كل عام أعلن
في مكتب شئون الكتب عن
الطبع بين كل مطابع القطاع
وبعدا دارت مأكبات ..
القطاع العام لتبدأ في طبع
المائة من أعداد النسخ التي
مدارس المراحل المختلفة
بلغ هذا العام ٤٥ مليون كتاب
٢٩ كراسة ..

العام - تأمينا ماليا لوزارة التربية
تقدمه ٥ في المائة من المبلغ المطلوب
عليه - وزيادة في ضمان سرعة العمل
بها اتفق على ألا تصرف مليدا واجدا
من تكاليف الطبع إلا بعد إتمام توريد
الكتب كلها - والتأكد من مطابقتها
للمواصفات - وذلك يمكن مطابع
القطاع العام التي تأخذ في ٧٥ في المائة
من التكاليف قبل بدء الطبع ..
القرارات مرفوض
وقتها برزت فكرة: لماذا لاتتقدم
مديريات التعليم مباشرة مع المطابع
على طبع احتياجاتها من الكتب ويتم
العملية بأسلوب للمركبة ؟
وبعد الوهلة الأولى انشعب أن
الفكرة غير سليمة، لأنه لا توجد من
الكتب المؤلفة أو المعلقة غير نسخة
واحدة، ولأن الفكرة أصلا غير
اقتصادية لأن طبع الكتب للمطابع
كاملة في مطبعة واحدة يوفر كثيرا من
تكاليف طبعها - لن أنها وزعت على
مخبرات المطابع التي تتفق معها ٢٨
مديرية تعليمية ..
ونصت الفكرة تماما ..
وبعض المطابع المتفاد معها في
القاهرة في مهمتها ..



١٠ لوريات ناقصة
ثم تبرز ثلاثة المشاكل وأهمها
جميعا ..
في مكتبة رسمية قال مدير شؤون
الكتب: ٥٠ ألف كتاب الورق المطلوب
نقلها في صورة كتب وكراسات تصل
زنتها إلى ١٦ ألف طن مقروض أن
تتقل ٢٨ مديرية تعليمية خلال ٤
أشهر لتتسلم تماما قبل أول سبتمبر
القادم - وإذا حسبتا أن أيام العمل
٢٥ يوما في الشهر يصبح من
الضروري نقل ١٦٠ طنا يوميا إلى
مديريات التعليم ولما كان متوسط
حمولة السيارة ٤ أطنان فالتا تحتاج
إلى ٤٠ سيارة نقل يوميا لا أقل من
ذلك أبدا - ولكن مايقا في هذا
العدد الآن لايزيد بحال من الأحوال
عن ٢٠ سيارة نقل يوميا .. هذه
المشكلة في توفير وسيلة النقل في
التي يعاني منها لأن بعض مندوبي
الاستلام والذين يضطرون إلى ترك
منازلهم من كتب أياما على رصيف
الشارع خارج مبنى الخازن حتى
يجدون وسيلة لنقلها - وقد طال
انتظار فريد سنعان مندوب ليبيا إلى
أسبوع كامل بقي خلاله في حراسة
حمولة ٢ سيارات نقل من الكتب
للتراسة على الرصيف! -
السبب أننا نقل على سيارات
مكتب نقل المحافظة وهذه لاثاني من
الليا أعا نقل حمولة للمحافظة إلى

يمكن أن يخرج من
٥٠ مليون كتاب و ٢٥
أسة .. لكي يجد كل
كل مدرسة في مصر
٨ صباح يوم ٨ سبتمبر
إليه وكراساته ؟
لمية النقل الهائلة لهذه
حالة اختناق الكتب والكراسات
لأذن الكتب التي بدأت
بذات المدارس اجازتها
تفرسل كل يوم ٢٠٠ ألف
أسة إلى ٢٨ مديرية
سجل يقل ٥٠ ألفا عن

تكون أوضاع مسورة
اختناق - هذه داخل الخازن
الآن ١٢ ساعة يوميا ذلك
لتراسة من الكتب على
بشارع أمام مبنى الخازن
الاطنان من الكتب تسلمها
والتعليم وخزنت بالفضل
الخازن، ولكن النقص
موجودا فترا من تركيا على
حتى يتمكروا من تحديد
ها إلى الأقاليم ..
الوعد .. بسطة ..
نقل التلاميذ مدارسهم في
الماضي كانت أجهزة الخازن
التربية قد بدأت في أعداد
العام الدراسي الجديد في
قبل ..

ن حروبيا الحرم للتلاميذ
هذه الكتب في وقت ميكرونك
دراسي القليل - بالذات سوف
تبدأ إيدى التلاميذ في مختلف
كبر عدد من الكتب الجديدة
تحتل لأول مرة - فضلا عن
ولا يمكن الاستغناء
ولو أيام - كتب على مطي
٢٩ مطبوعة ..
لتم - لا مرة - المتاحد
ين في شهر مارس الماضي
وقت يمكن من كل عام أعلن
في مكتب شئون الكتب عن
الطبع بين كل مطابع القطاع
وبعدا دارت مأكبات ..
القطاع العام لتبدأ في طبع
المائة من أعداد النسخ التي
مدارس المراحل المختلفة
بلغ هذا العام ٤٥ مليون كتاب
٢٩ كراسة ..

العام - تأمينا ماليا لوزارة التربية
تقدمه ٥ في المائة من المبلغ المطلوب
عليه - وزيادة في ضمان سرعة العمل
بها اتفق على ألا تصرف مليدا واجدا
من تكاليف الطبع إلا بعد إتمام توريد
الكتب كلها - والتأكد من مطابقتها
للمواصفات - وذلك يمكن مطابع
القطاع العام التي تأخذ في ٧٥ في المائة
من التكاليف قبل بدء الطبع ..
القرارات مرفوض
وقتها برزت فكرة: لماذا لاتتقدم
مديريات التعليم مباشرة مع المطابع
على طبع احتياجاتها من الكتب ويتم
العملية بأسلوب للمركبة ؟
وبعد الوهلة الأولى انشعب أن
الفكرة غير سليمة، لأنه لا توجد من
الكتب المؤلفة أو المعلقة غير نسخة
واحدة، ولأن الفكرة أصلا غير
اقتصادية لأن طبع الكتب للمطابع
كاملة في مطبعة واحدة يوفر كثيرا من
تكاليف طبعها - لن أنها وزعت على
مخبرات المطابع التي تتفق معها ٢٨
مديرية تعليمية ..
ونصت الفكرة تماما ..
وبعض المطابع المتفاد معها في
القاهرة في مهمتها ..

١٠ لوريات ناقصة
ثم تبرز ثلاثة المشاكل وأهمها
جميعا ..
في مكتبة رسمية قال مدير شؤون
الكتب: ٥٠ ألف كتاب الورق المطلوب
نقلها في صورة كتب وكراسات تصل
زنتها إلى ١٦ ألف طن مقروض أن
تتقل ٢٨ مديرية تعليمية خلال ٤
أشهر لتتسلم تماما قبل أول سبتمبر
القادم - وإذا حسبتا أن أيام العمل
٢٥ يوما في الشهر يصبح من
الضروري نقل ١٦٠ طنا يوميا إلى
مديريات التعليم ولما كان متوسط
حمولة السيارة ٤ أطنان فالتا تحتاج
إلى ٤٠ سيارة نقل يوميا لا أقل من
ذلك أبدا - ولكن مايقا في هذا
العدد الآن لايزيد بحال من الأحوال
عن ٢٠ سيارة نقل يوميا .. هذه
المشكلة في توفير وسيلة النقل في
التي يعاني منها لأن بعض مندوبي
الاستلام والذين يضطرون إلى ترك
منازلهم من كتب أياما على رصيف
الشارع خارج مبنى الخازن حتى
يجدون وسيلة لنقلها - وقد طال
انتظار فريد سنعان مندوب ليبيا إلى
أسبوع كامل بقي خلاله في حراسة
حمولة ٢ سيارات نقل من الكتب
للتراسة على الرصيف! -
السبب أننا نقل على سيارات
مكتب نقل المحافظة وهذه لاثاني من
الليا أعا نقل حمولة للمحافظة إلى

شركة مصر للتأمين

تعلن عن المزايا ٢٥

بيع شقق سكنية

بجولة المزايا الساعة الحادية عشرة من صباح يوم الأحد ١٩٩٩/٧/٢٧

بيع الشقق السكنية الطابق (الطابق) في القاهرة - مصر

رقم الشقة	المطبخ	الحمام	الغرفة	الغرفة	الغرفة	الغرفة	الغرفة	الغرفة	الغرفة
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١

المسلسل رقم ٣ مخفض ١٠٪

تقدم المطارات داخل مطار القاهرة الدولي بمركز مصر للتأمين «فريق بيع العقارات» مبيعات
طلعت حية بالقاهرة، ويكتفي على المطارات مرقم الشقة المقدم على العطاء. وذلك في موعد
أقصد الساعة الحادية عشرة صباح يوم الأحد الموافق ١٩٩٩/٧/٢٧.
وتستحق المطارات في نفس الموعد بمركز مصر للتأمين بمركز مصر للتأمين «فريق بيع العقارات» مبيعات
بالقاهرة، ويرفعه بالطاقة تأمين يوزع (١٠٪ على الأقل من القيمة المأمورة) (إضافة أو شريك صرفه
مستور ومركز العطاء مقدم الثمن على الأقل عن ٤٠٪ من قيمة العطاء ونسبة باقي الثمن عايت
١٠ (عشر مائة) بقائة ٥٪
وذلك وفقا لشرط البيع المعمول به بإدارة العقارات علما بأنه في حالة تساوي عطاءين أو أكثر
يفضل من يقوم بإعداد أكبر قيمة حصة همتة مقدرا.
والشركة اخبر في قبول أو رفض أي عطاء دون إبداء أي ملاحظات.

ماعدًا السهو والخطأ

عمر افندي

«فرع عبد العزيز»

هكذا من الأصيل

مكيف الهواء كولدير

قوة ٢ حصان الثمن ٢٦٠ جنيهًا

شركة النصر للهندسة والتبريد

إحدى شركات الهندسة المعمارية والكهربائية والأكبر في مصر

مركز التبريد والتكييف - كبرى الشركات - من ٥١ شارع النيل ٨٩٨٢٩٧ / ٨٩٨٢٩٨



بالله الداني، أو البوك ووسع كلمة
أبوئوين أو السلطان ٢٠٠ درهم
للجراحين كل مضموم الزهر
(كرويسون) كل ساجين حنطى
حقن الشيشين أو أقراص السلطان
ووجب الجادة علاج هذا الرد
١٠ ينح من الامصال مخاضات لها قرحة
القروية والسحابات التي تنسب فعل
الامراض

والتمتع أبراهام جسمانية العين
كجداً البرودة أو استخدام طرفة
الشمس العارفة يستعمل نظاراً
الشمس الوافية .
وتصيحى كل والد ووالدة يمسك
طفلهما في السبب بصرهم يطفى العين
إن ترقى بين ألسنهم عن أفراق
نتيجة لرمع العميدى وإعراجه عن رؤية
عينه . ذلك العين بدون أضرار حميدى
نتيجة لرمع الجسمانية حين أن العلاج
في الحالتين يقتضى اختلافاً كبيراً .

معدنك في الصيف

ماذا
يجب أن تأكل
وكيف
تحتاج
التخمين
والخمول

الفرق بين الصيد والشتاء هو فرق الحرارة والرطوبة . ولهذا فإن احتياجات الشخص الغذائية تختلف في فصل الصيد عنها في الشتاء ، وخاصة في ناحية الكمية . والجو في الصيد له تأثير على الهضم ، ولهذا فإن أصناف الأطعمة في الصيد يجب أن تختلف عن أصناف الأطعمة في الشتاء والصيد يناسب الهضم الخفيف ، والتغذية مهمة جداً في الصيد من ناحية أخرى ، لأن حرارة

بقلم د. اسامعيل عيسى ومعه محمد التقي

في الشتاء .. ولذا يجب تقليل كمية الطعام في الصيف منه في الشتاء ، بمقدار العشر ، وذلك بسبب فرق حرارة الجو . فإذا اشبعنا إلى ذلك ان ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة في الصيف يجعل الشخص اقل نشاطا وحركة ، فكل احتياجاته من مواد الطاقة والجهد تقل لهذا السبب فيما يجوده الجسم . والأهمية التي تعتبر مصادر للطاقة ويحترق الجسم لكي تحرقه ولكي تسدده بالجهد والنشاط اليومي هي : أولا :

المواد الدفنية **ثألسر** والزردة ودجون
الحيوانات والزيوت التيفية **بأومها** ،
وذلك **الأمسة** المتقيدة المواد الدفنية
كالبشدة والهوم **النية** ، والبشور
الزنية كالسهم والفلل **السوداني**
والطبعة والحلاوة الطبخية وغيرها .
وتلها : المواد الكروميدانية ، كألود
التشوية الموجودة بكثرة في الصوب
بأومها مثل الصع والرز وما يصنعها من
كللغير والمركنة والثلثي والبسكوت
وغیرها . وهذه يجرها الجسم

تتخذ بالحكمة اللازمة تدفئة الجسم وللقيام بالنشاط والجهود اليومي ، والإنسان يحتاج إليها في الصيد إلى كميات أقل مما يحتاج إليها من أجل الشتاء ، وخاصة المواد الدخيلة لأن كل كمية منها تعطي من الحرارة ضعف ما تعطي كمية مساوية لها من المواد النشوية .

أما الحبوب والزيوت والسمك والبقول والفاكهة ، كالفول والقمح واللوبيا والفاصوليا وغيرها ، فإن الجسم يستخدمها ويستفيد منها لتكوين اللحم ويسبقها

من المواد النسيجية ، لكن هذه الأنسجة لها فائدة أخرى ، وهي أنها قنصلية بالواد البيوتينية ، وهي مواد لازمة لبناء خلايا الجسم والعقلات ، ولهذا تعتبرها من مواد البناء لا من مواد الطاقة والمخبود . والاحتياجات الحية منها هي الصيد لا تقتل . عن الاحتياجات اللازمة من الغذاء ، لكن يجب ألا يفرط المرء في تناولها ، الصيد ، وصيد عليه ألا يأخذ منها أكثر من احتياجاته

فى اليوم ، وأبدن فى توصيفها بالثديين
أو أكل الأطعمة التى ترتفع فيها
نسبة البروتين مثل الفواكه والخضروات
يلتصقها ، ولكنها مبرجة فى فصل
الصيف ، لأن فيها نسبة مرتفعة من الماء ،
ومن أهمها الخيار والتفاح والطماطم
والبطيخ والشمام واليوسفيها . والبطيخ
ملاخ كثير الماء ، بالإضافة إلى التوت الذى
تزن حصة كيلوجرامات ، يبلغ شحرا
ثلث وزنها فيها ثلاثة لترات من الماء ،
أى ما يوازي ١٧ كوب ماء . وكثير
القليل به من الحلاوة كالبندورة ، تصنف
بأنها من الحلاوة كالبندورة ، تصنف

متى يصبح الصيف فترة مثالية للأمراض القلب و تصلب الشرايين ؟

قال شمس الدين « ليس هناك ما هو
 أفضل من غيبة الجمال ولا ما هو سيئ
 من غيبة القبح الا بقدر ما نراه » وهذا القول
 ينطبق ما شئ نواهي الحياة -
 فانصافا اذا جعلنا فيه فترة الاسترخاء
 الذهني والبياضة الجسيمة والاطلاق
 حريز هوائيا فكانت نعمة تكبري ولسان
 خير وعافية بعد ابراهيم النعمي والشرايين
 اما اذا كان الصفي فترة دخول
 ثيابها الكوشية وتقرن الاجساد
 ويزداد فيها احتكاك الشمم والدمع ما
 يصيب بكون فترة مثالية للتصديق بامرأته
 الشفي والشريين

مضى يصبح
نضاح هام

يكون. سبب ازدياد اعراض غشط شرايين القلب ناتج عن طبيعة هذه الفترة نفسها بتزايد. عليه العمل على تخفيفه عام ومبينا بزيادة التقليل على الانتهاء الذين يؤدون اختلاطهم مع ما على ذلك من شحنت حليفية، وفي هذه الفترة لهما ترداد مطلب الامر بالنسبة لاحتياجات نفس جيد تامة، هذا جلاوة على ما ينبغي التفتير من حرارة الجو بالنسبة لارتفاع الجسم الخفيفة وازدياد الحمى الروماتيزية في الفترة المذكورة يرجع الى ازدياد التعرض

أصِفْ مَرَّةً مِثْلَ
طَرَضَى الزَّجْجَةِ

للتعليقات الحق للبرقيات المسجبة ،
ومثل هذه التعليلات تزداد فيما لا حصر
مقاومة الجسم المكودي في الانقراض
قلوة على ركود الخلقلة والارتفاع
نسب طرية الجو
أنا لتسبب لرجي القلب نهفتناش
علية : اوردها على يلى : -

● مرضي الية الصدرية والتعداد
شرايين القلب الذين يروى من مرضين
في الحسب جدا لهم الرضاة المتولدة
منطقة في حدود طلائعهم الا اذا كان
يتسبب منها شق بالتفتنن الا ام
صحية ، والعقبة ان كل رويته له

دخفط الدم الم

تقريبه الخامة التي يعبرها طبيبه
على دهاها نفعه يا هو انسب
له

لما عن مرضى شفق الدم المرتفع:
والذين يتناولون دواءهم بانتظام -
ان كانوا ممن يتناولون المستعجلين
التيهية اتول لهم - خفوا خنوك من

نزل فسط السهم - وقد يؤذي هذا إلى
نزل السقط في تلك القنارات من
المعدلات الرافعة - إذا قلنا من
المتضمن أن يتبادى الرضى - في
ذلك الموجب الحارة على النفس
ينشأ إلى الوجه وأما دور يتدرج دون
بإفح وتكافؤا - كذلك يجب أن يتبادى

سؤال
القلب

يقام الدكتور لطفى بسطا استاذ امراض القلب المساعد كلية طب عن حسن

ونقرة ما قبل الصيف فترة لا شك
عصية تزود فيها نوبتاً تزداد شرايين
القلب - وان كانت هذه الزيادة لا تقارن
بفترة الاعتلال الى الشفاء - كما يزداد
فيها التعرض للحصى الروماتيزمية وقد

أيضا تزداد مطالب المرأة بالنسبة
لاحتياجات فعلية جديدة تامة ، هذا علاوة
على ما يسببه التغيير في حرارة الجو
بالنسبة لوسائل الجسم المختلفة .
وازدحام الحى الرومانيزمية في الفترة
الذكورة يرمخ الى ازدحام التصغير

● مرضى البجحة الصدرية والتضاد
شرايين القلب الذين برعوا من مرضهم
من المستحب جدا لهم الرياضة المعقولة
المنظمة في حدود طاقتهم الا اذا كان
يتسبب عنها ضيق بالتنفس أو الام
صدرية ، والحقيقة ان كل مريض له

يقدم الدكتور لطفي

المعروف بقراءات طويلة ، كذلك قد يكون

خامسة: كمار السن وبعض مرضى البول

A stylized black and white illustration of a woman. She is wearing a dress covered in a pattern of black hearts. She has a heart-shaped headband and is holding a large heart-shaped bag. Her pose is elegant, with one hand near her face and the other holding the bag. The style is minimalist and graphic.

كبار السن وتطلى المقاومة في الصيف بسبب الجفاف السريع في درجة حرارة الجو الذي يحدث تراب القمح خاصة في المناطق القريبة من الصحراء. وأرى أرباب مثل هؤلاء الأفراد أن يعتقدوا بغيره. يتوسط التل بالسرير لا يحمي من الشعور بالبرد كما أربابهم الآخر من أن "يأخذهم" النوم في وسط تيار الهواء.

٢ - « الاجهاد » واصد به
محاولة الشخص القيام بما هو
طائفة التخصيص سواء كان ذلك
السلام الكبيرة لرضي القلب او
الطول لرضي الكفاية او القى الله
لرضي المصلح او السر المصنعي
فصار في المود القترى ... بل
المرء فوق طاعة الشخص هو
الاجتهاد في يؤدي انفسا الى
ان الاجازة انصيفية هي الراحة
الشخص ان لا يعرض نفسه
من الاجتهاد ويتذكر انه في
استرخاء -

٤ - كلمة اومى بها شيلينا ومي
لا يستعمل بشكر او « ملووه » ثم
آخر مائة كانت الثغرون نكم كلن
سببا في تفل هوى شديدة .

٥ - البهلجاء ويسالبت اللث
في سبب التفرضى للمياه الاربونوا
حنا يا يتال من ان المياه الجارية لته
للأصالة نكم اصيب شخص يسبي :
في النيل .

٦ - كلمة اخوة عن احد مت-
الصين تبدأ مع ابتهاج الاجازات :
« الرود » (الحالة) بكونك ولم اذ
« الكزوية » فلان اغلبها نكم « صلا

والحبب والآية
 المصية ملحا كثيرا ، وتقبل على
 التي فيها ملح كثير ، وإذا لم يجد
 التوفيق يسلب العظمى بالقسا
 والمصادق وعدم التخرة على الملل
 كان ضروريا للملح الذين يملو
 الجو الحار في الملحج والمصرا
 الإتران أو يشربو ماء ذا ملوحة
 أو يأخذوا أقراص ملح من وقت
 وهناك شرط مهم جدا من ناح
 الكلات ، هو أن السمل الحار
 اللال الخفيف ، أي السمل المهم

الجو الحار يقلل من ارتداد الماء
النفثية في المعدة فيجب التحفظ
سيلة الجسم مثل لبن الزبادي و
الملاعق الخضراء والفواكه كاللبن
والخيار والتفاح والطبوع والشمام و
وعفيرا ، منع الإكثار من المواد الدافئة
والدهون . وتغن تعرف طيما ن
ولبن الزبادي من المواد التي تتدهو
بروتينها سهلة الهضم ، وفيه الماء
الجسم ، والبروتينات لازمة لبناء أنسجة
العضلات والعظام ، علاوة على ذلك
الزبد ولبن الزبادي من أغنى المواد
بملاح الكالسيوم والفوسفور اللازمين
لبناء العظام . ص ٧٤ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠١ - ١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٠٥ - ١٠٦ - ١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٤ - ١١٥ - ١١٦ - ١١٧ - ١١٨ - ١١٩ - ١٢٠ - ١٢١ - ١٢٢ - ١٢٣ - ١٢٤ - ١٢٥ - ١٢٦ - ١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ - ١٣٠ - ١٣١ - ١٣٢ - ١٣٣ - ١٣٤ - ١٣٥ - ١٣٦ - ١٣٧ - ١٣٨ - ١٣٩ - ١٤٠ - ١٤١ - ١٤٢ - ١٤٣ - ١٤٤ - ١٤٥ - ١٤٦ - ١٤٧ - ١٤٨ - ١٤٩ - ١٥٠ - ١٥١ - ١٥٢ - ١٥٣ - ١٥٤ - ١٥٥ - ١٥٦ - ١٥٧ - ١٥٨ - ١٥٩ - ١٦٠ - ١٦١ - ١٦٢ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٦٥ - ١٦٦ - ١٦٧ - ١٦٨ - ١٦٩ - ١٧٠ - ١٧١ - ١٧٢ - ١٧٣ - ١٧٤ - ١٧٥ - ١٧٦ - ١٧٧ - ١٧٨ - ١٧٩ - ١٨٠ - ١٨١ - ١٨٢ - ١٨٣ - ١٨٤ - ١٨٥ - ١٨٦ - ١٨٧ - ١٨٨ - ١٨٩ - ١٩٠ - ١٩١ - ١٩٢ - ١٩٣ - ١٩٤ - ١٩٥ - ١٩٦ - ١٩٧ - ١٩٨ - ١٩٩ - ٢٠٠ - ٢٠١ - ٢٠٢ - ٢٠٣ - ٢٠٤ - ٢٠٥ - ٢٠٦ - ٢٠٧ - ٢٠٨ - ٢٠٩ - ٢١٠ - ٢١١ - ٢١٢ - ٢١٣ - ٢١٤ - ٢١٥ - ٢١٦ - ٢١٧ - ٢١٨ - ٢١٩ - ٢٢٠ - ٢٢١ - ٢٢٢ - ٢٢٣ - ٢٢٤ - ٢٢٥ - ٢٢٦ - ٢٢٧ - ٢٢٨ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٢٣١ - ٢٣٢ - ٢٣٣ - ٢٣٤ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٢٣٧ - ٢٣٨ - ٢٣٩ - ٢٤٠ - ٢٤١ - ٢٤٢ - ٢٤٣ - ٢٤٤ - ٢٤٥ - ٢٤٦ - ٢٤٧ - ٢٤٨ - ٢٤٩ - ٢٥٠ - ٢٥١ - ٢٥٢ - ٢٥٣ - ٢٥٤ - ٢٥٥ - ٢٥٦ - ٢٥٧ - ٢٥٨ - ٢٥٩ - ٢٦٠ - ٢٦١ - ٢٦٢ - ٢٦٣ - ٢٦٤ - ٢٦٥ - ٢٦٦ - ٢٦٧ - ٢٦٨ - ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٧٣ - ٢٧٤ - ٢٧٥ - ٢٧٦ - ٢٧٧ - ٢٧٨ - ٢٧٩ - ٢٨٠ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٨٥ - ٢٨٦ - ٢٨٧ - ٢٨٨ - ٢٨٩ - ٢٩٠ - ٢٩١ - ٢٩٢ - ٢٩٣ - ٢٩٤ - ٢٩٥ - ٢٩٦ - ٢٩٧ - ٢٩٨ - ٢٩٩ - ٣٠٠ - ٣٠١ - ٣٠٢ - ٣٠٣ - ٣٠٤ - ٣٠٥ - ٣٠٦ - ٣٠٧ - ٣٠٨ - ٣٠٩ - ٣١٠ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٣ - ٣١٤ - ٣١٥ - ٣١٦ - ٣١٧ - ٣١٨ - ٣١٩ - ٣٢٠ - ٣٢١ - ٣٢٢ - ٣٢٣ - ٣٢٤ - ٣٢٥ - ٣٢٦ - ٣٢٧ - ٣٢٨ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٣١ - ٣٣٢ - ٣٣٣ - ٣٣٤ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٣٨ - ٣٣٩ - ٣٤٠ - ٣٤١ - ٣٤٢ - ٣٤٣ - ٣٤٤ - ٣٤٥ - ٣٤٦ - ٣٤٧ - ٣٤٨ - ٣٤٩ - ٣٥٠ - ٣٥١ - ٣٥٢ - ٣٥٣ - ٣٥٤ - ٣٥٥ - ٣٥٦ - ٣٥٧ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦٠ - ٣٦١ - ٣٦٢ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٥ - ٣٦٦ - ٣٦٧ - ٣٦٨ - ٣٦٩ - ٣٧٠ - ٣٧١ - ٣٧٢ - ٣٧٣ - ٣٧٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٧٧ - ٣٧٨ - ٣٧٩ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٥ - ٣٨٦ - ٣٨٧ - ٣٨٨ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ - ٣٩٢ - ٣٩٣ - ٣٩٤ - ٣٩٥ - ٣٩٦ - ٣٩٧ - ٣٩٨ - ٣٩٩ - ٤٠٠ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٣ - ٤٠٤ - ٤٠٥ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤١٢ - ٤١٣ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٦ - ٤١٧ - ٤١٨ - ٤١٩ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٢٢ - ٤٢٣ - ٤٢٤ - ٤٢٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ - ٤٢٨ - ٤٢٩ - ٤٣٠ - ٤٣١ - ٤٣٢ - ٤٣٣ - ٤٣٤ - ٤٣٥ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٤٣ - ٤٤٤ - ٤٤٥ - ٤٤٦ - ٤٤٧ - ٤٤٨ - ٤٤٩ - ٤٥٠ - ٤٥١ - ٤٥٢ - ٤٥٣ - ٤٥٤ - ٤٥٥ - ٤٥٦ - ٤٥٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩ - ٤٦٠ - ٤٦١ - ٤٦٢ - ٤٦٣ - ٤٦٤ - ٤٦٥ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨ - ٤٦٩ - ٤٧٠ - ٤٧١ - ٤٧٢ - ٤٧٣ - ٤٧٤ - ٤٧٥ - ٤٧٦ - ٤٧٧ - ٤٧٨ - ٤٧٩ - ٤٨٠ - ٤٨١ - ٤٨٢ - ٤٨٣ - ٤٨٤ - ٤٨٥ - ٤٨٦ - ٤٨٧ - ٤٨٨ - ٤٨٩ - ٤٩٠ - ٤٩١ - ٤٩٢ - ٤٩٣ - ٤٩٤ - ٤٩٥ - ٤٩٦ - ٤٩٧ - ٤٩٨ - ٤٩٩ - ٥٠٠ - ٥٠١ - ٥٠٢ - ٥٠٣ - ٥٠٤ - ٥٠٥ - ٥٠٦ - ٥٠٧ - ٥٠٨ - ٥٠٩ - ٥١٠ - ٥١١ - ٥١٢ - ٥١٣ - ٥١٤ - ٥١٥ - ٥١٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ -

الانصباب، كما ان بها نسبة مرتفعة
تتخلل (ب - ا) وهو الرمي
الزلازل والنقص ونسبة قليلة
وزلازل النقص وفوائد كثيرة أخرى
ان حوت على الزلازل وما فيه من
انزيمات تعمل على تغذية حمة الاله
وحيويتها

من القلب - يسبب على الشفاه
ياكل اى طعام يكون لاحتلال
بواسطة القلب الذى يسبب
الامراض المعوية والمعدية .

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

وقد يلزم تعليل هؤلاء بعض المد
لرغم شغلهم ايام مؤقتا الى المد
الخاص .

● اما عن مرضى هبوط القلب ،
اذا كان حارة الجو من اشهر
الى الشهرين ازيد احسنه يقي القلب

ويؤثر لهم التواجد في جدران
 الفتوة لا يلبس أسوأ على
 الخلق الوافدة والاحتفاح مع تفتت
 خوفها على نفسها ما يزيد من
 وتعبه -
 وأرد أن اشمع، يكن تسع الس
 للثراء، بأن يعلما من مادة الجوس
 طينة فوق حراكه إلى ويحت هذه
 يوجد. للتفتت 6 أ ذ أن مثل هذا
 إلى ركوه إلى في أوردة المنين
 وبؤى إلى الجلب من في تلك الأورد
 وقد يتيم في تلك المضافات ذ من
 ذات بال. 6 على بأنه ما يساعد

الدم صيفا هو تركيز الدم نتيجة الجفاف
التزير
خلاصة القول أنهب بالسادة القراء
ان يستمعوا بصينهم في رفاة
ومواقفهم والا يغضبوه في الجاهل
والكل - وان يسموا كل ما يكتب

ركن أحمد بن عبد العزيز بن أحمد بن علي
 استاذنا مؤخره باطية
 كلية طب قصر العيني

مرى ايمون وراى الحساسية
وعالت حيوت الكلى الزنك .
ما النوع الذى
يجوع من الاغذية والحساسية للذئب
الذئب والعر فيها وانا الذئب على
المعادن والتقليد ومن هذه المتعاقب
الانى

١ - زيادة الوزن وما يصحبه من
ارتفاع ضغط الدم وزيادة الحمل على
القلب والسبب في ذلك ما تقومنا
عليه من اخذ المشروبات السكرية
والطعومات والمخلجات والذرة الشوية

ما يتناول من قضايا كبرى من الفلكاة
الخفية وسامعنا على ذلك ما ليس
الغريب من قدر العشرة على فتح الشبهة
وانى ترجو لي ان اسرد لك على الطبق
وتعجب الترابية البول المسمى اوتاراع
فخذ اللم وحيث انك لا يتاحوا
منه (الخطات) الى الصب وتفتكر ان
تأجلحت الجسم الكبرية الى الصب
انزل من الشمام نيسية الكرية ويكتم عند
المشك كذب من الله - وعليه بعض
ما الورد لو الزح ان لم يكتم الماء
وهذه : اما السوايل السكونية والمناظرات
فهي عدد الود لم .

٢ - التزكيات الشبيهة - في أصل
من الخلعين الشداء - لكنها تعميمي
لأنها تلك طريقة من هذه لإعدادنا
بالد والى - فضلا عن أن الجسم يعض
بالم الفواكه والخضروات على ما يعض
انفعا بسبب خضرة على الصلة -
وتناول الفواكه والخضروات بكرة في
عمل السيد زبابا أخرى - فهي
غنية بالألحاح المعدنية التي تتسلسل
من قوة - أي أنها - كما يتناولون
بروك المشد - هي غنية أيضا بالكالسيوم
الغزيرة التنشيط حركة الأمعاء وينسج

الأسماك ، وهذا أمر مهم في فصل الصيف لأن ارتفاع درجة الحرارة والطوبى في الصيف يخلق التلوث ، وتتزايد الحاجة إلى تشييد بحلّ المياه، ولما كانت النوراك والمخروقات لازمة لتدعيم الجسم بالأحماض المعدنية والفيتامينات الضرورية لتفكيكها. في الصيف تكثر لزوماً تشييد الجسم من الأحماض المعدنية والفيتامينات ، ويتدها في الصيف وفي الصيف يرغب البرد في الأطعمة الحارة لأن التبريد كثيراً من الحماض المعدنية ، تشييد الحماض في ملح الطعام في الصيف تشييد الملح في البحر مع الماء ، ولذا تشييدك.

السكرى " ومن يمتنون من تديد أوردة
النسطين هؤلاء الناس قد يصابون
بأنفاس غشط الدم في الاحوال المتبلر
التيها سلفا يا سيبب الاحسلى بالقدوة

